# 食疗减肥的方法

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-08-09

*第一篇：食疗减肥的方法食疗减肥的方法这些食物，让你越吃越瘦牛奶：牛奶含有丰富的乳清酸和钙质，它既能抑制胆固醇沉积于动脉血管壁，又能减少胆固醇产生。燕麦：燕麦含有丰富的亚油酸和皂甙素等，可防治动脉粥样硬化，每天一杯燕麦能够防止便秘。豆腐：它...*

**第一篇：食疗减肥的方法**

食疗减肥的方法

这些食物，让你越吃越瘦

牛奶：牛奶含有丰富的乳清酸和钙质，它既能抑制胆固醇沉积于动脉血管壁，又能减少胆固醇产生。

燕麦：燕麦含有丰富的亚油酸和皂甙素等，可防治动脉粥样硬化，每天一杯燕麦能够防止便秘。

豆腐：它属于高蛋白低热量的食物，可代替鱼类及肉类，作为主菜食用。混合在制作材料中，可降低材料的热量。

芹菜：粗纤维能够就速肠胃的蠕动，清除肠道中的宿便。

鸡胸肉：它含丰富蛋白质，热量低，是减肥食品中很受欢迎的品种。因为鸡皮的热量极高，可将其割掉。

章鱼： 虽然不易消化，但由于热量低，肉富有弹性，也颇受人们喜爱。可将其做成生鱼片，也可以炒，还可以煮食。

奇异果：它能促进对维他命C的吸收，早上食用效果最佳。其他的水果，如草莓、葡萄柚等也可以取代奇异果。

这样吃，吃多少都不怕胖

遵循早上要吃好，中午要吃饱，晚上要吃少的饮食法则。

早餐：早晨起床后，人体已有10来个小时没有进餐，胃处于空虚状态，此时血糖水平也降到了进食水平。开始活动后，大脑与肌肉消耗糖（即血糖），于是血糖水平会继续下降。这时想快速减肥，一定要吃药吗？不，介绍30种快速减肥的饮食减肥法给大家，助你成功减掉肉肉。

每次减肥两天。第三/四天恢复正常饮食，然后再开始两天。

第一天：苹果两斤（五六个左右，最多不能超过七个）。注意：全天只能吃苹果，不能喝水，不能喝酸奶，不能吃任何东东！只吃苹果。吃的时候将苹果洗净，然后慢慢地一小口一小口吃。

第二天：酸奶或脱脂牛奶1000ML（小于四斤）分成六七等份，每次喝一份。全天只喝牛奶。不能吃其它任何东东。特别连水都不能喝。渴了就只能喝牛奶。（也可牛奶、酸奶同时喝，但要注意量）如果没有作蔽的话，两天下来就会瘦三——五斤！

原理：苹果小口吃减缓饿的程度！两天没喝水，加上第二天喝酸奶，就会制止水份吸收。瘦

得会很快。如果到达理想体重后，还可以用这个方法再来一遍，这才是真正的苹果牛奶减肥法。（中间是不能喝水的。也不能把苹果和牛奶混在一起吃。必须单独分开吃。这样才有效。而且每次仅两天，很容易过的，不容易暴！

这个苹果牛奶减肥法是一个医学杂志上登的，有一定的科学依据。不能喝水，是因为我们在减肥期间如果摄入了水份，那么身体肯定先消耗摄入的水份，而不会消耗体内的水份，苹果日断水，基本上减的就是身体的水份，到了牛奶日，水份减的差不多了，就会减到脂肪。因此，牛奶日很关键，不能喝水，不能作蔽。如果循环几回，体重肯定可以下来。而且会比较切实地减掉体内的脂肪。可以把这个方法放在周末执行，作为清肠减重的好方法。

1．经济的三日减肥法：香蕉1只 苏打饼2片 煮鸡蛋1个 清咖啡1杯酸奶1杯（一日三餐，每餐的量）

2．苹果牛奶减肥法：第一天吃5—6个苹果 第二天喝牛奶3—4斤 不能喝水

3．红酒减肥法：临睡前30分钟吃2片奶酪，1杯红酒，三餐正常

4．黄瓜\*鸡蛋减肥法：早、午各1个鸡蛋1根黄瓜 晚1根黄瓜一星期可瘦10多斤

产后减肥新妈“三不宜”

导语：许多产后新妈们刚刚完成历史使命，都迫不急待地加入减肥瘦身大军中，希望快速恢复曼妙身材，爱美的妈咪们减肥中应注意“三不宜”。

1、产妇减肥不宜喝茶

产后不宜喝茶，这是因为茶叶中含有鞣酸，它可以与食物中的铁相结合，影响肠道对铁的吸收，从而引起贫血。茶水浓度越大，鞣酸含量越高，对铁的吸收影响越严重。

产佳的选择。秀域古方减肥全国大型连锁减肥专业机构六年来完成了数十万胖友的梦想，以诚信经营为本，以疗效证明一切，实现对顾客的签约承诺。

遵守这法则能尽快让胖妈变美女

导语：伴随着婴儿的成长，产妇对自己臃肿的体形开始发愁了。怎样才能既满足哺育中婴儿的营养需要，又能减去身上多余的脂肪，恢复体形美丽，产后如何减肥，已成为当代女性的希望。

法则1：营养摄入恰到好处

孕育宝宝会消耗妈妈很多的营养和能量，很多新妈妈都会感到身体比以往变得虚弱了，要让身体吸收更多的能量，最好的方法当然就是摄入足够的营养了。

除了产后最初几天，应适宜进食一些流质或半流质的食物外，新妈妈的饮食可以和平时相仿，但要注意荤素搭配，营养均衡。可多吃些瘦肉、豆制品、鱼、蛋类食物，在烹制时要尽可能用清淡的做法，少放辛辣和刺激性的佐料。新妈妈还应该多吃一些蔬菜水果以及一些杂粮，以提高身体的免疫力，促进消化，防止便秘。

要值得注意的是，新妈妈需要补充营养并不代表就要大补，过度的加强营养只会造成体重的增加，吃太多的补品不仅妈妈的身体承受不了，大量的营养还会进入乳汁中，影响宝宝的内分泌等功能。另外，喝一些比较油腻的汤时，可以先把汤凉一凉，然后用吸管吸，这样就可以避开浮在汤表面的油脂了。

法则2：休息休息再休息

充分的休息对提升新妈妈的健康指数尤为关键。因为常常要半夜起来给宝宝喂奶，很多妈妈都饱受睡眠不足之苦。而大量的研究都已证明，睡眠不足是会严重紊乱大脑功能，不少妈妈出现精神恍惚或者反映迟钝的现象，这并不是平时人们说的“生完孩子变笨了”，而是由于妈妈们睡眠不足造成的。所以，新妈妈们一定要关注睡眠问题。

如果是母乳喂养的妈妈，那么就意味着晚上必须起身2—3次。此时，提高睡眠质量就是补偿睡眠时间的惟一办法了。你可以在睡前洗一个温水澡，喝一杯热牛奶，还可以在睡前吃一餐适量的点心，这样能防止隔日醒来因睡眠不足引起的头痛。白天，要和家人商量并安排好一个照顾宝宝的计划，给自己留一段独自休息的时间。但要注意午睡时间不能太长，否则到晚上就要辗转反侧

了。法则3：炼就一个好身体

如果身体允许，新妈妈在月子里就应该多多走动，但大强度的运动操则不宜开展得过早，否则反而不利于身体恢复。新妈妈要想进行正规的体育锻炼，最好等到生产半年之后。

产后的健身周期

30天前：新妈妈不易做太大幅度和强度的运动，以床上的身体锻炼为主，每天安排一段时间散散步。

30—55天：新妈妈可以进行中小强度的锻炼如踢腿、俯卧撑、扩胸、散步、垫上腹肌训练等。

半年：新妈妈可以进行全面减肥计划，这是产后减肥的黄金期。

法则4：健康心理

没有一个健康的心理，势必会造成生理上的种种困扰。很多新妈妈对自己角色的转变一时之间还不能适应，有一些妈妈则因为在抚养宝宝的过程中受到了挫折而感到灰心。这种种不如意，就像落在心灵上的灰尘，如果不及时清扫，将使妈妈们的心灵逐渐失去光彩。要做一个健康妈妈，千万别忽视了你的内心世界。

这个时候的妈妈由于雌激素突然下降、身体疲劳和一些心理障碍得不到及时的派遣等原因，新妈妈常常会为一点小事不称心而感到委屈、甚至伤心落泪。这些症状大多数妈妈在产后一周内发生，并能自行恢复，但有些则可能发展为产后抑郁。因此家人给予新妈妈足够的理解、关心、体贴和照顾是非常重要的。

不管是对育儿还是对于自我调整，新妈妈首先要抱有一个乐观的态度。

幽默感是调剂紧张情绪，使妈妈更快适应新角色、新环境的有力工具。幽默感能减低你的愤怒和不安，使情绪变得轻松。

做了妈妈后不要整天都围着宝宝转，参加一定范围的社交活动，能保持你的头脑灵活,增加信息量，这也是新妈妈育儿智慧的一个来源。

人的情绪是受人的意识和意志控制的，妈妈们应学习怎样驾驭自己的情绪。任意放纵消极情绪滋长，经常发怒，将导致情绪失调，引起疾病。

妈妈们别把不愉快的事闷在肚子里，要把心中的积郁倾吐出来，给情绪宣泄一个机会。当妈妈感到情绪苦闷的时候，找家人或朋友谈心，倾吐心中抑郁，心情就会恢复平静。

产后如何减肥

导读：生产过的女人们都知道，女人生孩子后身材特别容易发胖，那产后如何减肥?最有效的产后减肥方法是什么呢?产后我们要做些什么才能更快的减肥瘦身，恢复往日的好身材呢。

下面就来为您解析产后究竟该如何健康减肥。

一、产后减肥时间

产后如何减肥首先我们得了解究竟产后何时能开始减肥。

１）首先，月子期间是肯定不提倡减肥的。产后第６周就可以开始减肥了，这时候妈妈身体恢复如初，顺产的妈妈更可以做些轻便的家务和运动，而剖腹产的妈妈最好散散步，不要做剧烈的运动。

２）产后２个月，已经是很好的状态了，可以加大运动量，并且减少米饭，如果你是哺乳的妈妈，只要不吃甜品和油炸等食物，就不会发胖哦。

３）产后一个季度，由于剖腹产妈咪受到过手术刀的折磨，因此这个时候减肥最安全，减少食量、做些轻松的运动，简单的瑜伽，注意要保护腹部。而腹部特别胖的妈咪可以使用束缚带，但是不要２４小时带着。而顺产的妈咪，已经可以进入最佳的减肥状态了，多和家人做运动，照顾宝宝，估计已经忙不过来了吧，相信离纤纤女子不遥远了。

４）产后半年，这个阶段无论是怎么分娩的妈妈都可以也必须进行大幅度的减肥了。

二、产后如何减肥应树立正确的观念

减肥专家指出，产后强制节食，不仅会导致新妈妈身体恢复慢，严重的还有可能引发产后各种并发症。而服用减肥药更不可取，因为大多数的减肥药主要通过增加排泄量达到减肥目的，减肥药同时还会影响人体正常代谢。哺乳期的新妈妈服用减肥药，大部分药物会从乳汁里排出，这样就等于宝宝也跟着你吃了大量药物。新生婴儿的肝脏解毒功能差，大剂量药物易引起宝宝肝功能降低，造成肝功能异常。

三、产后如何减肥须合理调整饮食

减肥专家提醒各位新妈妈，产后的饮食搭配对于瘦身的顺利进行有着至关重要的作用。既要保证小宝宝和新妈妈营养摄入充分，又要避免在营养过剩的基础上，限制脂肪和糖的摄入。偏好甜食、油炸食品、动物油、肥肉、动物内脏等高脂类食物，当然容易导致产后发胖，爱美的新妈妈要少吃。饮食中必须含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质，如鱼、瘦肉、蛋、奶、水果和蔬饮食中必须含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质，如鱼、瘦肉、蛋、奶、水果和蔬菜。新妈妈应尽量食用植物油，油量越少越好，含高油脂的沙拉酱、花生酱都是容易

发胖的食物，新妈妈最好少吃。奶类是钙质摄取的主要来源，新妈妈应食用适量的奶制品，但应注意尽量选用低脂、脱脂奶，而不宜选取炼乳、调味乳。

甜点、零食对想要减肥的新妈妈来说同样也不太适合，尤其是蛋糕、巧克力，热量特别高，应适当控制。此外，汽水、果汁都是高热量的饮料，建议新妈妈平时最好多喝白开水。新妈妈每日最好做到少食多餐，这样不会给胃肠增加负担，食物中的能量也能很快地被身体利用。反之，如果一次吃完，血液长时间地集中在消化器官，使人昏昏欲睡，能量一时用不完便变成脂肪储存起来。下一餐来临时，由于过分饥饿又会吃得过多，从而形成恶性循环。新妈妈不要以大吃水果的方式满足食欲来瘦身，因为水果中含糖量高，有些水果的糖含量可达到20%。因此，每天吃水果的数量也要注意限制，正确的做法是在餐前吃水果。

四、产后如何减肥选择适当有氧运动

生产后的第二天，新妈妈就可以先下床走路，而失血较多、血压低以及剖腹产的新妈妈，第二或第三天下床走动较佳。专家表示，走路可以帮助血液循环，若躺在床上过久容易有腰酸背痛现象。等到坐完月子后，就可以进行更进一步的体能运动。孕期及产后积极运动是预防生育性肥胖的重要措施。适当的运动可促进新陈代谢，避免体内热量蓄积。

五、产后选择秀域古方减肥

减肥专家提醒：产后新妈们身体较虚弱，属于减肥特殊群体，一定要选择专业的减肥机构、健康科学

1.吃口香糖。新鲜、有薄荷味的感觉，会让你不太想吃东西。

2.只吃一些低脂肪，你又很喜欢的食物。

3.在包里、车里和书桌里都备有健康的小吃，比如一根香蕉，几个橘子等。如果饿了，吃一些，那会让你精力充沛。

转自：兰蔻清脂酵素

**第二篇：减肥方法**

《听我的话就会瘦》是台湾最出名的减肥书籍。我已经用她的方法结合自己的实际就免去了缩小胃的第一周，我直接开始第二周的。已经瘦了6公斤了~~现在要开始第三周的方法了~~

这个减肥法

１．会饿死你

２．很快让你看到效果

３．瘦２０公斤只要一个月 我们开始吧

接下来你需要以下１０条认知：

１．你需要充足的睡眠帮助身体去除脂肪。晚睡的人，除非你隔天可以睡超过１２小时，不然你别想瘦

２．你的体重会在停止减肥后的一星期内，依个人体质复胖２公斤以上。所以你必须将你的目标体重，再减去２～３公斤

３．瘦下来的体重必须经过约５～７天才算数（看体质决定时间。也就是说，你要一个星期后，外观才会看得出来有瘦。例如，你第５天瘦了三公斤，必须到第１２天外型才会看得出来有瘦三公斤。

４．基本上，入睡前跟睡醒各量一次体重。劝你不要纪录，记住自己减肥前的体重就好，为什麼？因为一卡关你就会看著纪录表生气。另外，到后期你可能要两天～三天才量一次体重。

５．卡关是减肥失败的最大原因，所以当你一发现体重停止下降，就两天不要量体重！

（其实卡关是身体正在调整你的外观 追上瘦下的体重）

６．当感到饥饿是因为正在瘦，所以饥饿时要撑住，不要想什麼好吃的东西，去幻想自己瘦到目标体重的完美样子。如果看到美食想吃，就想如果没吃可能又多瘦半公斤！

７．依你的新陈代谢好坏，有些人一天可以瘦１公斤，有些人０．５公斤。如果你睡前的体重跟当天睡醒时的一样，你隔天睡醒就又会瘦罗！

８．超过８点不要吃东西！饿了就撑！不然就滚去睡或找点事情做！

９．少坐在电视前，也不要做些会让两只手空著的事情，让自己手很忙，就会忘记吃东西

１０．泡面比什麼都可怕

开始减肥前的前一天晚上称的体重，就是你减肥前的体重，记好这个数字，隔天睡饱，就开始为自己的身材革命吧！

【第一周】－无醣？素食？

第一个星期你必须先让身体暖身，爱吃什麼就吃什麼的你，你的胃不可能接受突然的节食。

必须规律吃三餐的人＞改成以往食量的２／３，不须规律吃三餐的人＞少量多餐

１．睡醒后你必须决定今天想吃饭还是想吃肉，如果你想吃饭，你今天必须吃素，不能碰肉蛋鱼（动物性蛋白质），吃素好像比较自由，但我必须规定，你一餐的白饭不可以超过半碗。

如果想吃肉，就不能接触面or饭or面包（淀粉），甜食物或饮料，奶类（乳醣），水果尽量不要，除非他不太甜，不然果糖会整你。

选择两者都可以吃的食物是：蔬菜

给你们一个观念：

让我们发胖的最主要东西叫做葡萄糖

而葡萄糖必须在”醣类”与”蛋白质”同时存在时才会产生

所以如果你不吃蛋白质 只有醣类是不会胖的不吃醣类 只有蛋白质 也是不会胖的那会不会血糖过低呢？

不用担心，你会血糖变低 但不至於让你昏倒

你不是直接吃下名叫”醣类”或”蛋白质”的东西

不可能完全避免其中一项

葡萄糖还是会产生 但是会比你之前产生的少好几倍

从睡醒到入睡必须一致

不能一餐吃素一餐吃肉

一定要至少以一天为单位

如果突然想运动一下

就动一动吧 或是泡个热水澡

懒的话就算了 不一定要

不要逼自己做有行程的事情！失败率会提高！

基本上这星期会饥饿

但不会饿到你抓狂

你可以忍的！挑战自己的忍耐力吧！

喔你要是偷吃了不该吃的 就准备等死吧

＜你的纪录表 我都帮你打好了＞

＊第一天你会瘦

＊第二天你也会瘦

＊第三天你可能会瘦也可能不会 也又可能会胖回一点

身体被你吓到了！

不要气馁！因为你必须让身体知道”我们要瘦了！”

＊第四天可能不会瘦 也可能会胖回一点

你会难过到想哭 会很烦

这时候最危险了 你会想大吃一顿 下一餐再继续

却往往让你连卡４．５天

这时候就是要撑过去 你就会瘦很快！

＊第五天你会瘦

会瘦得跟第一天一样甚至比第一天多！

＊第六天你会瘦

会瘦得跟第一天一样甚至比第一天多！

比较看看自己今天的体重跟减肥前！

已经瘦了不少哦！

＊第七天你可能不会瘦 或只瘦一点 你会很想吃很多东西

会瘦得比昨天少一点，可是你的外型正在改变罗

但是大家都会问你是不是瘦了！

你要瘦到让所有人都吓一跳！会爽死

＊＊＊切记！当发现体重没有下降 就两天不要量体重哦！＊＊＊

这个星期结束了

你感受到减肥的快乐

但是接下来有更巨大的快乐跟机掰等著你

你的胃已经变得比较小了 也比较健康

可以承受接下来的折磨了

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

【第二周】－无醣周这个星期必须吃一个星期的无醣食物

没有素食了！因为淀粉会害死你！

你在这周，必须找一天确定整天在家

然后早上喝一瓶优酪乳 清肠胃

找一天就好哦

拿出你的水或无糖茶

这星期开始只能喝这个补充水分

你可以吃很多肉 很多蛋 很多蔬菜

你会很想吃淀粉 想吃到快抓狂

但是你吃了你就毁了

必须规律吃三餐的人＞改成减肥前食量的１／２

不须规律吃三餐的人＞少量多餐 但吃饭的量跟次数 改成上星期的２／３

蹲下再站起时 你会头晕贫血

哼告诉你 之后会更严重 不爽你可以自己去找不会头晕的减肥法

如果你必须吃外食：

你可以吃自助餐 不点饭 只拿你能吃的食物

或是小吃摊的小菜（不能是醣类食物）

可以吃些肉类的串烧啦 鲁味啦 黑白切啦

你敢吃什麼包子水饺我就轰爆你

不得已时便利商店也可以救你

那里通常有蒸蛋跟热狗（不准夹面包）

这两样会是陪伴你的好东西

这个星期初 大家就会发现”咦？你好像瘦了？” 并且你在这个星期瘦的体重 会比上星期更多

只要你都没偷吃 乖乖照著规矩

光这个星期你又可以瘦４～５公斤

加起来

两个星期你竟然瘦８～９公斤了

｜你离目标体重拉近不少了！

｜８～９公斤不是那麼好瘦的！看看你有多厉害ˋˇˊ！

｜你可能原本离目标体重是１５公斤

｜现在只剩下６～７公斤了我的天！

｜趁胜追击！冲啊～

当然也有些人只需要看到这里＠ｕ＠

先恭喜你成功减肥了

不过不要忘记 你停止减肥后会在一星期复胖２公斤

如果只差两公斤 就再用无醣法５天 不需要往下了

因为再来是地狱

【第三周】－离目标还差５公斤以上适用！

恭喜你瘦了

在第三周的开始 大家都会用很惊讶的眼神望着你

追着你问”你怎么减的告诉我！”

随便找个让自己有面子的说法吧

接下来的一个星期你会很惨

当你感到精神不佳

拿出你的综合维他命

这个星期

１．你可以选择吃早餐或中餐（只能选一餐）

２．你必须吃很慢 而你的胃已经变小 你很快就饱了

其它时间

只能再吃两样东西

并且一样不能吃超过５口（不是五大口！）

但是吃的东西不限制 只要清淡就好 不然你胃会烂掉

当然五口只是个参考啦

总之就是尽可能的少吃少吃少吃

吃了一点东西后

就一直告诉自己好撑吃不下

例如我看到朋友吃零食

我会要一两口

而这就是我的一餐！甚至一天就只吃这样！

这个星期的前四天你会最饿

第五天开始你就不太会有感觉

快饿死？没关系你只要

一直灌水！！

有抽烟的人抽个烟就不饿了

要小心几个状况：

１．贫血会很严重 记得补充维他命

２．每天吃的那一餐 吃完后因为血糖不足的血液 从脑部流到胃部

（我为这个情形取名叫饱餐嗜睡）

可以的话就睡吧！睡了就不用吃了！ＸＤ

你真的认为一天吃那么少 还要持续一个星期

很难做到吗？

那你赶快放弃好了

或是用上星期的无醣法用到你卡关然后再复胖

因为下星期会更可怕

（我怎么可能打做不到的减肥法

我自己减肥都是直接跳第三个星期的）

会造成严重睡意

狠话说完了

用看的当然会觉得这星期太严苛会受不了

但是谨记

这星期”两天量一次体重”（都在睡醒量）

你的快乐跟动力会让你做到的

接下来是令人瞩目的成果预测：

｜你会在这星期再瘦下５～６公斤

｜跟上星期差不多？

｜那你自己去找到第三个星期还能瘦５～６公斤的减肥法吧掰掰

｜你已经总共瘦下１３～１５公斤了耶！

｜你真的认为三个星期瘦１３公斤不快吗？

【最终周】－离目标还有１０公斤以上的人适用

经过上个星期你会发现你几乎没有排便

如果你有清肠胃的，可以吃

但是不要吃药草类的！也不要喝酸奶胃会受伤！

你的身体即将到达极限

但是你周遭的人已经快羡慕＋惊讶死 三个星期很短

但是对减肥的人来说时间会过很慢

如果可以睡觉就尽情睡吧！

你一天吃的东西不可以超过２００公克

喝的东西可以多加上牛奶这项（不要喝太猛胃会痛死）

我觉得根本就不要吃最好

因为吃了还想再吃

记得一直告诉自己好烦没食欲吃不下

我吃口香糖可以抑制食欲

但是有些人会更饿

所以自己斟酌吧

既然要断食干麻不一开始断呢？

你可以挑战看看断食到第四周啊

就算你真的断食到第四周，瘦下来的体重也不会比我的方法多

你不可以一下让大胃袋整个空掉四星期 你会死

这个星期你的体力跟精神

都会处于最差的状态

虽然这有伤身体

但你可以想看看肥胖对身体的伤害更大

这一个星期很难受

可是你的身体很快就会恢复了啦

喔对了

人至少要３０天不吃东西才会死亡

虽然你的胃已经被胃酸溶化了

关于胃酸的问题

如果你胃酸过多 你可以喝胃乳

虽然我并没有碰过这样的问题

我曾经有过三次的一星期断食

很痛苦，但每次都让我在那一个星期瘦７～８公斤

但是这是第四个星期了

所以会有一点卡住

有一个很严重的问题

可能有些人会有些人不会

你会很口渴 喝非常多水

但是很少排尿

我也不知道怎么回事，不过别担心，不会因为这样体重就不掉

就尽量多喝水吧

｜这个星期你会瘦下６～７公斤

｜所以到今天为止 你已经瘦了１９～２１公斤了

｜你从８０公斤变成６０公斤了 你以前要瘦到５０还差３０ 现在只差１０了

｜你从７０公斤变成５０公斤了 你以前要瘦到４５还有２５ 现在只差５了

｜你从６０公斤变成４０公斤了 你瘦成那样干麻白痴啊

结束了！你不能再继续节食！

万一还没瘦到目标 请不要擅自做决定！请继续往下看！

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

【后续处理】－没有做你就完了！

接下来的两个星期

减肥完成的人必须慢慢调整

还要继续的人也必须休息

这段时间

让饮食恢复正常

这两周必须吃清淡的食物

不可炸不可太油不可味道太重

前三天

你只能吃早餐跟中餐

但是要吃很慢很慢 你的胃已经变很小

所以可能一个蛋一杯牛奶就饱了

一感到饱就不要吃了

也要一直告诉自己好撑吃不下

第４天～第７天

你可以吃晚餐了

但是原则一样同上

依照我说的，新体重一星期才会显现在外表

所以在这一个星期后

你的外型就会变成你这四周努力后的样子

但是也如同我预言的你会复胖两公斤左右

所以我就跟你说要预留了嘛！

第８天～第１０天

你可以正常吃三餐

可以吃到觉得有点撑

但是不能过多

参考量：半碗面（事实上为缩小后的你 这样就很饱了）

第１１天～第１４天

你可以正常饮食了！

给完成的人叮咛：

你已经脱胎换骨变成大正妹了

周围的人一定都会拿你的事情去到处炫耀啰～

以后万一又胖了一点

只要２天都只吃两餐就可以瘦回去

记得，一个星期内的胖跟瘦都是假性

所以不要因为又胖就放肆乱吃

早睡，充足的睡眠会让你变成吃不胖的体质

泡面绝对不要吃！

想死你就尽量吃吧

给未完成的人：

我想 你离目标体重应该不会超过１０公斤了吧

那在两个星期的调养后

就从第一周再开始一次！

这次只要到第二周就差不多了～

千万不能没有调养两星期就重新开始！

你会卡关瘦不下来！

虽然调养会复胖２公斤左右

但是如果你不调养，不但不能瘦还会更胖！

因为你的身体已经习惯断食 除非有比断食更强的方法才有可能瘦（没有！）

你必须让他调养成习惯正常饮食 你再开始少吃才会瘦

懂我的意思吗？

不懂我也不管你了

【总整理】－简单说就是这样！

认知：

１．充足的睡眠

２．将目标体重再减去２～３公斤

３．瘦下来的体重必须经过约５～７天才算数

４．入睡前跟睡醒各量一次体重 不要纪录 记住自己减肥前的体重就好

５．一发现体重停止下降 就两天不要量体重

６．感到饥饿是因为正在瘦

７．如果睡前的体重跟当天睡醒时的一样，代表隔天一定会瘦

８．超过８点不要吃东西

９．不要做些会让两只手空着的事情

１０．泡面比什么都可怕

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

加油吧

你们都会成为瘦身女王

瘦子永远不能体会１个月瘦２０公斤有多爽！

我大概是神

其实我根本觉得没人会乖乖听的我话（耸肩）

毕竟对大多数人来说还是太严苛

才不是好吗！是你们没有那个意志力！

我自己瘦身会从第二周或第三周开始

两个星期就可以１０公斤左右

因为我一天不吃很容易 一周不吃也很熟悉有什么状况了

只是一般人很难一下就几乎不吃

而且对于有２０几公斤要瘦的人 可能会卡关很痛苦

好啦

不打了

都快去减肥吧

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

这就是这本书的方法，我是直接从第二周开始，只吃蔬菜加稀粥，饿就吃橙子，一天不超过2个。刚开始两天快晕死过去了，过了就好了。周末我还吃鸡汤和吃鱼肉了。这样持续两周，我就减了6公斤就不下了。下星期开始，要断淀粉了。应该还会瘦。第一周减肥8天都没有便便，太可怕了。这星期开始也是特别渴。下星期断了淀粉一星期后，我就回复体力等下个月再减吧~~~哈哈哈~~~狂笑

**第三篇：减肥方法**

我是看了一个台湾mm用一个月减20公斤的方法。

加上适应自己身体的方式来减肥的。

她的疗程有5个不同的阶段。

我做到第二个阶段就减下来了。

所以就一直在重复前两个阶段。

后面三阶段要求太苛刻了～～所以怕对身体不好。就没做。

现在把5周减肥法告诉大家。很好坚持的。不用节食！8 B7 x9 U$ B)U0 s8 s)u# D: Z2 |& |-c)K5 s\* S\' T\* w(k7 N: t

原则：

1.肉和主食（含淀粉，碳水化合物的东西，例如米饭，面包和土豆红薯）不能一起吃。

2.蔬菜和主食要搭配一起吃。

3.要用勤洗澡。洗澡要用热一点的水冲堆积脂肪的地方，热能使脂肪加速分解。但是一定不要用热水冲脸和胸部哦！

4.有条件的亲在洗完热水澡后可以做一下桑拿。效果会比只洗热水澡好很多。桑拿建议是干蒸。不要超过15分钟。

4.要注意排泄。最好每天要如厕一次~~

5.水果可以吃。但不要吃太甜的。

6.坚决杜绝餐间零食！！

7.绝对不要节食。会坚持不下来的。会难受的。会身体吃不消的！

8.要经常秤体重。看到有变化以后会非常有动力的！

9.但是，我要强调。减肥有瓶颈期。开始几天掉的体重很快。大多是water weight。是虚的。过了这几天欣喜的日子，体重变化会很小，而且甚至会反弹一点。但是！不要泄气～～再攻坚几天，体重又会开始往下减～～！所以看到体重没有变化的mm不要泄气哦！体重没有变化的几天就不要经常秤了～～会失落的：）

10.过了瓶颈期就好了。体重会小幅度的稳步下降。我基本上是2天秤一次，都能看到体重在减。

11.睡觉一定要规律。保证在7小时上。睡觉能消耗脂肪的～～～一定要好好睡。# j+ z0 @K# {.d(C4 s\' Ef& ?5 H1 f4 JQ“ o.S(X0 T9 w# @% H8 TW-w2 i\' x” cXH: b: f\' ac)h4 r“ S7 l;H4 Q2 $ a+ k% A4 O+ y” X-i4 d“ `-, K3 k;V!})R1 ~6 J\* I7 u\' h4 |0 |+ h# t7 c

第一周：

1.饭量减到平时饭量的2/3.每天三餐。

2.以一天为单位。要么吃肉和蔬菜，不许和饭混着吃。要么吃蔬菜和饭，一天都不能碰肉~([)}8 Ul” p@9 X: s4 ~(j8 L3 m(a\* {# K3 rs“ w+ |+ oO6

3.早餐牛奶加鸡蛋再加一个苹果。可以在起床的时候喝一点蜂蜜水，促进胃肠蠕动。（如果早餐要吃面的亲，那一天都不能吃肉类哦。）

4.中餐如果选择吃主食，就乘一小碗米饭，不要装满，装到2/3就好了。

5.搭配的蔬菜可以任选，先吃蔬菜，最好能把蔬菜吃到半饱。然后再开始蔬菜和饭一起吃。饭要尽量少吃。如果想分散一下对主食的注意力。可以多吃几种蔬菜，种类越丰富越好。蔬菜炒的时候不要炒太长时间，不能放太多油炒。能吃蔬菜沙拉或者凉拌蔬菜更好。

6.餐后吃一点水果。如果餐间实在是饿了。还是吃比较饱肚子的苹果填吧。不能吃葡萄啊哈密瓜这样甜的水果哦。

6.晚餐可以和中餐吃的一样，也可以选择喝小米粥或者吃一点杂粮豆子。也促进胃肠蠕动。建议还可以吃红薯，相当促进胃肠蠕动。当然，不能少了吃蔬菜哦。

7.晚餐在8点前吃完。如果在12点前睡觉的亲们，过8点不要吃东西了。如果在凌晨2，3点睡的亲，可以在10点以前吃东西，否则会饿的撑不过来的。但是过了10点也不要吃了。+ j& t$ M2 h5 l9 Y1 R.t

9.睡觉之前要喝一点蜂蜜加水。可以安神并且促进胃肠蠕动。这样早晨起来就可以便便了。：）第二天

1.想吃肉了吗？那今天就吃肉吧！2.早餐还是一样吃。

3.午餐就是肉和蔬菜。比如牛肉加一点番茄啊。或者加一点蘑菇汤啊。不能吃饭不能吃面食哦！还是要多吃蔬菜。

4.晚餐和中餐一样。肉加蔬菜。肉的种类可以换。建议吃鸡肉，鱼肉这样的白肉。

5.开始锻炼了！一定要做有氧运动。耐力运动。比如慢跑。因为现在天冷。有条件的亲最好到健身房运动，不容易感冒生病。锻炼 完了还可以洗桑拿。

锻炼的时间一定要在30分钟以上才有效果。跑到出汗或者发热。我一般跑10分钟以上就开始出汗了。

6.跑完了以后要洗个热水澡。不能被凉风吹啊～～会病的。一定要保暖～～

7.洗完了澡有条件的亲可以干蒸一下桑拿。蒸完后感觉会非常有精神的。气色也会好很多！8.一周最好能保持在3次到5次的运动。9.睡觉前和第一天的内容一样。

第三天。可以重复第一天或者第二天。自己选择。

第四天到第六天同样重复。可以间隔肉一天，主食一天，也可以肉连着两天，主食一天。自己组合呐！第二周基本和第一周一样。但是饭量要减到平时饭量的一半。在第一周下来以后，第二周就很轻松了呢。第三周重复第二周第四周重复第二周。

第五周重复第一周，也就是饭量是平时的2/3.其实美美们能发现，过了4周以后，自己的饭量就自然减下来了。想吃多都吃不下的。我在减肥前就每餐大鱼大肉，还得要有2碗饭。减肥以后基本就是饭吃的少，大概半碗。蔬菜吃的多了～～

嗯嗯。如果亲们还有什么问题问我哦。我会尽量解答亲们的问题的！！

/ I4 |% @% k;T!B)|3 Z” f: ]# d7 ]a(G6 }# W\* o6 M6 c& g-I& o

“ O1 i5 H/ x5 G+ L.K7 @

” q/ f-: K7 R/ |: Z9 T“ tW1 b\* S0 z!q-v3 ?# ~8 V

(AI\* z!|6 Y6 ^

\' ?q, F$ l, : P3 yp.Z6 z9 s8 F0 `.x

!u)w” P+ Z!`4 [, ~5 Ib1 {.R(U2 bz“ C8 l-f0 l” E% k

.o\' b6 Q8 k% r6 M5 w3 s0 `& X

.T3 c3 x5 R?6 q“ Y” H[-p# V-m& O% c# i3 A8 ~$ v(X(N

07年来美国念书。住学校吃学校的，一年胖了有20多斤。BF总说还好还好，胖点可爱，就鼓励我吃东西。最后他就干脆叫我猪猪了（因为肉蓬蓬的，太胖了。。。）

在09年春季和同学一起去丹佛，一起住的女生各个身材苗条漂亮，对我打击很大。我都不敢脱衣服睡觉了。

后来回家我就下定决心要减肥！！于是走上了减肥的道路。o(F\* a4 G7 u!B

!p6 f: D-L1 ^;k(O\' d9 k

我从来没有想自己也会去减肥。因为高高瘦瘦，以前高中同学总拿我的身材标榜。后来不自觉乱吃美国高热量高脂肪高糖份的东西，身体就像吹气球一样胖起来了。最胖的候有139磅（125斤左右）。

自己都没想有一天会走上刻意减肥的道路｀｀｀｀哎。g/ F!P(L-{-H9 O

!\_: H+ l.s+ Q% U!~6 Z(X

不，我个人就是的。一旦受了刺激，就很有毅力很有拼劲。于是，制定了严格的减肥和锻炼的计划。第一周就减了10磅（9斤），从127磅到117磅，第二周慢下来，不过还是减了5磅。最后三个星期巩固，减到110磅。

最瘦的时候是09年暑假回国，有96斤。

回美国后一直到现在体重都维持在102斤以下。没有反弹，也从没有控制饮食。

% R, E& Y5 m% @0 @4 u(S1 a7 L

}3 W;Q9 c3 i!M

$ T(O8 Q7 n8 Y“ ?% G7 N

+ x: w2 k9 p;l0 O4 `5 n

觉得减肥了以后人自信很多。

身体变的轻盈，心情也轻松很多。再不用担心别人说我胖了。

而且减肥了变漂亮了。很多人会夸，还有人向我取经，觉得好有成就感。还有就是脸上豆豆都消了，眼皮也紧了，不会搭在眼睛上，我是外双，但是长胖后就变内双，眼皮都搭下来，眼睛也小了一圈。

主要是心里负担小了很多，自信开心很多，也开始打扮化妆了。开始注意自己的形象了！

\' f-u2 R0 G-|

+ |+ r& Y$ z% e2 ~3 ?% w9 u

% }$ C\' Q-[?5 d” `t# Y\' E& M;w8 k(U

/ k7 W3 \_5 @)

x3 n1 ], [6 I

我应该属于那种减肥前后变化非常大的人。相貌和气质都有变。

所以，我给MM们鼓劲了！没有做不成的事，只要你用心去做！坚持就会有胜利～～而且，胖美美们，我相信你们在减肥后一定会变得自信漂亮！

\* LU& u4 U\* O/ v\')n: \' h

& d3 |5 h% C$ K

-M9 ?\* f/ O& J3 R!@% s3 z;O

**第四篇：明星减肥方法**

明星减肥方法

224N。C0M

瘦腿更有效的美腿方案

核心提示：在跑步机上跑步，是很多人减肥的“法宝”，因为其中预设的多种程序，能让你对脂肪的消耗量了如指掌。而《洛杉矶时报》近日指出，这些设定并不科学，因为减肥的目的不仅是为了减脂，而是脂肪与体重一起减，并将脂肪占体重的比例调节至12%左右。在跑步机上跑步，是很多人减肥的“法宝”，因为其中预设的多种程序，能让你对脂肪的消耗量了如指掌。而《洛杉矶时报》近日指出，这些设定并不科学，因为减肥的目的不仅是为了减脂，而是脂肪与体重一起减，并将脂肪占体重的比例调节至12%左右。当人们进行低强度练习时，主要是脂肪提供能量。

所以，跑步机上的燃脂减肥项目，会引导人们进行长时间的低强度锻炼。比如，在跑步机上快走，大约50%的热量消耗来自脂肪燃烧；如果跑步，只有35%的热量消耗来自脂肪燃烧。这样看来，快走似乎比慢跑好。所以绝大多数人都认为，只要在跑步机上走两个小时出一身汗就是“减肥”。事实上，这并不科学，因为这样虽能消耗脂肪，但并不能有效减轻体重。

相反，当人们进行高强度运动时，虽然脂肪燃烧少，但体重减得比较快。

比如快跑，半小时就能消耗330卡左右的热量，但相同时间内的快走只能消耗200卡左右的热量。这时，快跑的效果要好于快走。但此时，我们消耗的主要是人体内的碳水化合物，并不能过多燃烧脂肪。因此，用跑步机减肥，应该将高低强度的运动结合起来，快跑之后，再快走一会儿。

此外，很多运动教练建议，如果不想把过多时间浪费在跑和走上，爬山是一项不错的选择。因为它的运动强度介于走路和快跑之间，在相同时间内能够消耗更多的热量，既减脂又减重，并且你会感到爬山是一项有趣的运动，不像纯粹的跑步和走路那么枯燥。

**第五篇：大智慧最新减肥方法**

大智慧最新减肥方法

第一步：点击－-开始（电脑左下角）--点击运行；键入（命令）regedit

回车 第二步：在注册表编辑器中找到: HKEY\_LOCAL\_MACHINESOFTWAREdzhSuperStkMarket,内有各参数的文件夹；

文件夹（含意）：

$$-自定指数；B$一般市场； BO－渤海商品交易所；DC－大连商品交易所；FI－固定收益平台；HK－香港联合交易所；

HS－AH股；IX－全球指数；SC－上海期货交易所；SF－中国金融期货交易所；SG－黄金现货交易所；SH－上海证券交易所；

SZ－深圳证券交易所；ZC－郑州商品交易所；ZI－中证指数。

删除如下文件夹：

BO－渤海商品交易所；DC－大连商品交易所；HK－香港联合交易所；SC－上海期货交易所；SF－中国金融期货交易所；SG－黄金现货交易所；ZC－郑州商品交易所；

第三步：点开文件夹HKEY\_LOCAL\_MACHINESOFTWAREdzhSuperStkSettings，在右框找到名称为－Market子项／点鼠标／鼠标右键／修改项／去掉／BO DC HK SC SF SG ZC（确定）；

第四步：再回到大智慧的盘X:dzh2data目录下删除 以上已经删除的文件夹，其他的保留； 第五步：在到大智慧的盘X:dzh2userdataIndiTemp目录下，删除基金 债券 和你不需要的文件夹；

增加一个过程 打开软件 点击 工具--数据管理--代码对照表

点击编辑

删除掉不需要的债券 外汇 期货 大大减轻系统负担 只要是你不需要的就删除

（要先点击编辑 然后找到你不需要的 点击删除

不用一个一个删除 系统支持下拉全部删除 会不会看悟性）

对于DDX数据用户来说 简直就是福音 从此不需要下载多余的数据啦 减肥OK！!（按此方法，自己可以减去不想要的项，不反弹）。速赢股票软件：http://5325331.taobao.com

防止大智慧升级：

把dzh.exe发送到桌面快捷方式，以后就用它来开启大智慧。大智慧默认的快捷方式是dzhupdate.exe,这个是会连接大智慧升级服务器的，所以跳过它直接用dzh.exe程序，可以防止升级。还有，如果大智慧弹出窗口询问“需要重启大智慧完成升级”，点否定即可。删除不需要的股票池方法：

打开软件目录下的userdata文件夹，打开POOL文件夹，把你要自动启动的股票池文件，后缀为XML的，复制到poolsys文件夹下，然后用记事本打开SYSPOOL文件，把你的股票池名字加进去，同时删除掉系统自带的名字，如大智慧超赢1号等，保存退出，重新运行大智慧软件，就可以了。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！